

# EBU TUONGEE KUHUSU AFYA YA AKILI

Toleo la 01 | HEALTH EQUITY BEAT  
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Katika mwaka wa 2020, takriban mtu mkubwa

1 mwa watu 5 alipatwa na ugonjwa wa akili. Wengi mwa watu wakubwa waliwopatwa na ugonjwa wa akili walisema ugonjwa wa mlipuko uliathiri vibaya afya yayo ya akili. Ebu tushirikiane ili afya yetu ya akili, nyumbani na kati ya jamii, ipate nafuu.

## ISHARA ZA ONYO

### Tambua kama mtu iko na matatizo

Iwapo unamjua mtu ambaye ana ishara za mapema zifuatazo, ni wakati wa kuomba msada.

- Hofu ya kupita kiasi
- Huzuni kupita kiasi
- Mchanganyiko wa mawazo
- Matatizo ya kufikiria kwa makini
- Furaha inayobadilika mbio hadi masikitiko
- Kukasirika kwa muda mrefu
- Kujitenga dhidi ya warafiki & dhidi ya tokeo katika jamii
- Utumivu mwingi wa pombe au wa madawa ya kulevyo
- Kama anafikiriya au anaongea kuwa anataka kujiuia

Matatizo? Pigia (716) 834-3131 au namba 988

## #MOOD

Mara nyingi, watu hawapate msada wanawohitaji kwa sababu hawajui waanzie wapi. Ata kama unajiona karibu na kukata tamaa, au kama uko peke yako, jua kuwa kuna mtu ambaye iko tayari kukusaidia. Anza kwa kumualifu mtu moja unaemuamini, na unajua ni mtu atakayekutega sikio.

Jifunze kuomba msada hapa [justtellone.org](http://justtellone.org)



Erie County  
Department of  
Health



Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# FANYA ORODHA

## Fuatiliya kawaida yako ya tabia nzuri za ki-afya

Hali ya moyo

Kujua hali ya moyo wako inakusaidia kutambua wakati unahitaji msada

### Zoezi la mwili

Ni siku ngapi kwa wiki unaweza kufanya mazoezi kwa dakika 30?

### Virutubisho

Chakula chako kinaathiri msimamo wako wakati wa msongo wa mambo.

### Jamii

Unawasiliana na jamii kwa njia gani?

### Usingizi

Uwe muangalifu kwa muda una-wotumia kwa kulala usingizi kila wiki.

## THISIA YA TUMBO

Serotonin ni ujumbe wa kemikali unawosaidia ubongo wako kutuliza hali ya moyo, na kutuliza maumivu. Serotonin inatengenezwa na mfumo wa tumbo mivilini mwako. Kwa hiyo, ni muhimu kwa afya ya akili, kuchunga vizuri mfumo wa tumbo.

## UNANI-ELEWA?

**Heshima na hadhi ya utu ni muhimu katika huduma za afya ya akili**

Muulize mhudumu iwapo anaelewa utamaduni wako ili umusaidie kutambua kipaumbele katika matibabu yako.

Afuatayo ni maswali matatu ya kuuliza:

- Uliwahi kumtibu mtu kama mimi au uliwahi kupata mafunzo ya kujuwa utamaduni wa wagonjwa waliwo na matatiso ya ugonjwa wa akili?
- Utamaduni wako na wangu una-athiri namna gani masawasiliano yatu na matibabu yangu?
- Unaona je hitilafu za matokeo ya matibabu kwa wagonjwa kama mimi?

>> Maelezo zaidi kuhusu tiba inayoheshimu utamaduni kwa nami.org

Kama unasikia uko karibu na kukata tamaa, angalia chaguo lako la chakula ubadilishe ili ule chakula kilicho na rutubisho unachowezza kupata.





## #COUPLEGOALS

Mawasiliano mazuri ni muhimu sana iwapo mumepatwa na ugonjwa wa akili mukiishi pamoja.

### Sikilizeni kwa makini

- Zungmuza wazi kuhusu hisia zako bila kuficha kitu chochote.**
- Kuangaliana usoni, kugusagusana kwa upendo na kuonesha moyo wa kupenda kujua vitamusaidia mwezako kujisikia kuwa salama.**
- Kumbuka kwamba inawezikana haumuelewe vizuri mwenzako.**

Maelezo zaidi kwa [nami.org](http://nami.org)



## COOL IT TOOLS

Kuna watu takriban miliyini 40 Marekani waliwopatwa na ugonjwa wa kuhuzunika

Kama unasikia uko taabani, fikiria njia ya kutuliza huzuni. Inaweza kuonekana kama ni ubumbifu, au kuwa unakosa kukaa kwa makini, lakini ina matokeo mazuri unapopambana na “pigana au kimbia” wakati wamfadhaiko utokanawo na shida.

# MASHIRIKA RAFIKI WA WAGONJWA WA AKILI



Pigia 988

716-834-3131

716-300-2338

716-882-4357

716-834-1144

716-831-7007

Huduma kwa wanawotawaliwa na vinywaji/madawa ya kulevyi Masaa 24 kila siku

Erie County Warmline: 716-248-2941

Peer Support 4-11PM text 716-392-2221

Pigia 211

1-844-863-9314 [8am-10pm]

NY Project Hope COVID-19 Emotional Support Hotline

Mradi wa Tumaini wa katika serikali ya NY unawounga mkono waliwoathiriwa na COVID-19

Namba ya ya huduma za kuwasaidiya waliwo na matatizo ya mhemuko



Huduma hizi zote zinawasiliana

**Vuta pumpzi.** Vuta hewa kabisa na wachilie hewa hiyo mara mbili, ili uweze kutuliza pigo la moyo wako.

**Angalia.** Tambua wilivyo mbali na vilivyo karibu nawe. Taja kwa sauti kubwa unavyo ona kwa majina yavyo.

**Tega sikio.** Tega sikio kwa makini masauti aliyo kwa karibu nawe (magari, ma mashini, ndege).

**Gusa.** Weka vidoli vyako kwa maji ya baridi. Kama uko nje, gusa udongo.

**Sikia harufu & onja.** Tafuna chewing gum na sikia harufu ya kitu kulichotiwa kiungo. Uwe muangaligu kwa hisia mchonyoto.

# MISADA YA JAMII

Pendelea kuwa pamoja na familiya na kupona ukiwa karibu na watu wa nyumbani

Jamii wanaweza kuwa mfumo wa misada inayohitajiwa na mtu. Huduma za jamii ni kusaidiana katika familiya na katika jamii kwa ujumla. Hii ilikuwa kawaida kwa vizazi kadhaa. Misada inaweza kuja kwako kutoka majirani, familiya, kanisa lako, na kutoka ngambo. Unaweza kuhudumiwa na jamii kwa njia zifuatazo:

- Misada kutoka kwa waliwo na umri wa miaka kama wewe
- Huduma za watumishi wa mashirika ahusikayo na afya
- Jitihada zinazoandaliwa na jamii

Huduma za jamii zinaungana na matibabu ya uponyaji wa jamii. Tunapohudumia kumponesha mwenzetu, tunajifunza kujponesha sisi wenyewel

Huduma za jamii zinaweza kuja kwa njia nyingi. Kutengeneza chakula kwa rafiki aliye na haja; kumsaidia mtoto kutengeneza kinga yake; kukaa na kuzungmuza na mzee; kujihusisha na maombi pamoja na marafiki; au kumusimamia mtu aliye na haja ya msada. Haya yote ni aina ya huduma za jamii.

Kila mmoja ana mazoezi anayofuata kwa maisha ya kila siku na anayotuunganisha na watu wengine. Utaratibu huu wa kawaida ni aina za huduma kwa jamii na umetufikia kutoka kwa wazazi wetu, na kwa urithi wetu. Kujizoeza na urithi huu ni kushiriki kwa uponyaji wa jamii.

- Duara za maombi
- Mazoezi ya uponyaji wa roho
- Kuishi kama vile waliwotutngulia
- Kuzingatia vinavyotuunganisha kama uhusiano wa damu na familiya
- Usimulizi
- Sanaa za pamoja
- Tambiko za nishati

Maelezo zaidi kuhusu huduma za jamii hapa:  
[mhanational.org/bipoc-mental-health](http://mhanational.org/bipoc-mental-health) ☎



HILI NI CHAPISHO LA

## ERIE COUNTY OFFICE OF HEALTH EQUITY

This publication is available in 5 languages on our website and in print.

Erie County Office of Health Equity iliundwa mnamo mwezi wa Disemba mwaka wa 2021. Maoni ya Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ni kuwasaidia wakazi wote wa wilaya ya Erie kuwa na afya nzuri kwa hali iwezikanayo. Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ina makazi yake ndani ya kituo cha Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

**Unataka kujua zaidi?**

Basi zuru [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity) ☎

Tutumie baruwa pepe kwa [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



**Erie County  
Department of  
Health**



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

